

预防艾滋病：堵与疏较量

◆ 张田勘

12月1日是“世界艾滋病日”。关于中国的艾滋病情况，有不同的统计数据，但是其中比较一致的数据是，青年人，尤其是大中学生艾滋病感染比例日渐增多。数据显示，2011年到2015年，中国15-24岁大中学生艾滋病病毒感染者净年均增长率达35%。

无论是青年人还是其他人感染艾滋病，不同的结果都指向一个因素，感染途径主要是性接触。一个统计是，2015年新增患者中94.3%是通过性传播途径感染；另一个数据是，15-24岁群体中，通过性传播感染艾滋病的占到96%。显然，新感染艾滋病者有9成以上是性接触产生的。

于是，预防艾滋病的一个顺理成章的行动就是针对人们的性行为，但有两种，一是禁欲，二是采取安全的性。直到今天，这两种思路和模式都在争论。

禁欲就是阻止年轻人或其他人的性接触和性行为（主要是婚姻以外的性行为）。这种方法当然算是堵。

安全的性则是疏，即用安全的性来预防

艾滋病。这个思路显然是世界卫生组织提出的，最大的试验基地是泰国，于1990-1991年在娱乐场所推广100%安全套。推广的效果是，每年减少5万性病病人，到了1996年，泰国全国的性病病人每年不到1万；艾滋病感染率与性病感染率同步下降。

然而，禁欲派并不认同这种做法和结果，认为即便提供安全套后，性工作者和买性者也不会百分百地用安全套，泰国的艾滋病感染减少是另有原因，即艾滋病的死亡率增高吓阻了很多性工作者和买性者。禁欲者举出的另一个他们认为更具说服力的范例是乌干达的ABC模式（Abstinence禁欲、Be faithful忠诚和Condom安全套）。

从1989年开展ABC模式后，至1998年，乌干达15-19岁少女艾滋病病毒感染率下降为7.3%；成年人的感染率1999年降至8.3%，2001年更下降至5%。然而，国际预防艾滋病机构坚持认为推行安全套，即安全的性才是对乌干达艾滋病疫情好转起决定性作用的因素。

禁欲的设想是美好的，因为可能从源头上断绝性传播疾病。但是事实表明，对于中国人，尤其是年轻人来说，禁欲显然是靠不住的（无论哪一国人都如此）。英国《经济学家》网站11月20日的一篇文章称，中国年轻人性知识缺乏致堕胎率居高不下。性知识当然很广泛，缺乏安全的性就是缺乏性知识的体现之一。在不能禁欲，同时又缺乏安全的性之下，中国人，尤其是年轻人的流产便大量产生。官方承认的每年中国流产数可能在1300万例。

对于中国来说，提倡安全的性还有其他人并未注意的有利社会和个人的因素。一个因素是，中国的单身人群已经逐渐增多到近2亿人。对于这一庞大群体，不可能以对婚姻的忠诚来要求其禁欲，因此，他们的性是随机的，而且性对象是变换不定的。所以对其禁欲的要求显然脱离实际，唯一的办法就是提高其性知识，在性的需求上提升安全性。



在欲望不能禁止之时，倡导安全的性和提供安全的性的工具是退而求其次的最好的预防艾滋病的方法。而且，安全的性更能保护女性和生命。从量变到质变的角度看，使用安全套的安全性行为不只是更多地保护了女性，而且可以避免生命的产生及毁坏生命，因为流产胎儿不止是毁灭生命，而且对于女性的心理打击非常严重。

所以，在禁欲并不可行的情况下，有了安全的性，就不止是预防艾滋病和性病，也是在保护女性和生命。



冬天晒太阳是养生妙方

◆ 毛颂赞

冬日日照减少，阴天增多，故民间有“冬阳贵如金”之说。冬阳是人类天然的营养品和“补药”，冬阳也是一个“好医生”。在冬天，我们要特别珍惜阳光，充分享受大自然的这一恩赐。从居室走出来，当一棵活的“向日葵”，常常受补于温暖的太阳光，并适当参加一些健身活动，对于杀菌、防病、保健、强体，都十分有益，可以说是一种不花钱的养生法。

医学上把太阳称为“最大的消毒器”。阳光的紫外线是一种“天然消毒剂”。如能做到“三晒”——勤晒衣服、勤晒被褥、人晒太阳，就能大大减少各种呼吸道传染病的发病。冬天常晒太阳，一则可使体表温度升高，促使血管扩张，使血压下降。这也就是为什么夏天高血压患者血压易降低的一个原因。另外，适量的紫外线照射可使体内产生一种“阳光荷尔蒙”——维生素D3，而维生素D3与钙相互影响又能够控制血压，晒太阳有益心脏健康。研究证明，维生素D缺乏是心脏疾病的独立致病因素。

冬天适当地晒太阳还能使患者血压下降。有数据表明，如冬天在户外晒10分钟太阳，血压可下降6毫米汞柱。常晒太阳还能使周围血管扩张，循环加快，可以增强心肺功能，有益心脏健康；活跃人体细胞的新陈代谢，增强身体的免疫功能。由于紫外线照射还有脱敏作用，故对过敏性鼻炎、支气管哮喘、风湿性关节炎患者来说，可使病情缓解。

冬天晒太阳还能促进肠道对钙磷的吸收，减少人体钙的流失，利于骨钙的沉积。每天晒1个小时的太阳，在阳光下散步、打太极

拳，对于老年人防治骨质疏松大有好处。有研究发现，经常参加运动的老人的平衡能力特别好，体内骨密度要比不爱运动的同年纪老人高；并且他们不容易跌倒，这就有可能有效地预防骨折的发生。英国研究人员发现，经常沐浴阳光的女性，要比那些少见阳光的同龄女性生理上更年轻，衰老进程减缓5年。丹麦研究人员对40-100岁的440万丹麦人，进行了长达26年的研究发现，多晒太阳能增寿6年，显示阳光的确可以给人体带来多方面的健康保障。

明媚的阳光是心灵的维生素。天空阴沉，老年人容易出现抑郁症，表现为精神萎靡、疲乏、烦恼、大脑反应迟钝等症状。这与老年人光照不足有关。由于阳光是一种电磁波，犹如一副天然的“兴奋剂”，一旦阳光普照，无不神旺力健。冬天晒太阳，确实能松弛神经，缓解紧张和压力，令人愉悦，增加笑声。这是由于阳光对脑内松果体有良好的刺激作用，使具有生命活性的“褪黑素”分泌增加。比利时的一项研究结果表明：让房间里多些阳光，不仅能使人打起精神，还能令思维敏捷，避免精神萎靡。

冬天晒太阳的“黄金时段”是上午9-11点，下午3-5点，每次晒太阳以30-60分钟为宜。晒太阳最好穿红色或白色服装，不宜穿黑色服装，背朝太阳。冬天上午的太阳暖洋洋的，晒在身上很舒服，几个人聚在一起，边晒太阳边聊天，既有利于舒筋活血，有助于背部及全身的保暖，又能促进身体健康，调节精神，晚上睡得香。

冬季到来了，日常许多方面要取暖，这中间也有一些潜在的危险，人们必须注意。

■ 开暖气的车内别睡觉 发动机工作时，如果燃油燃烧不完全，会产生高浓度的一氧化碳。当车子停止使用而暖气继续开放，车窗又紧闭时，发动机排出的一氧化碳就会积聚在车厢内，浓度逐渐升高，使车内的人极易一氧化碳中毒。

■ 衣物不能盖暖气机顶上 电暖气在工作时，机体顶部温度比较高，上面不能长时间覆盖衣物。否则，热量不能及时扩散，会烧坏机器甚至引起火灾。

■ 外出慎戴长围巾 佩戴围巾不宜过长，最好将围巾的两端塞进衣服进行固定，特别是乘坐电动扶梯或坐在自行车、助动车后座时，要将围巾掖到衣服内。一旦发生围巾绞缠引起的窒息事故，施救者应立即划破围巾，解除患者脖子上的束缚，同时拨打急救电话。

■ 禁用电极式热水袋 国家早在2010年11月就已经明确禁止生产、销售电极式热水袋，因为电极直接和液体接触，容易短路或爆炸。购买时，可以用手轻捏一下来进行分辨：如果里面有明显的弧形线圈装置，那就是电热丝式热水袋；如果捏到两截硬邦邦的圆柱体，那就是电极式热水袋，不要购买。

■ 方向盘、坐垫上别装毛绒套

毛绒方向盘套会减小方向盘和手之间的摩擦力，在转动方向盘时容易打滑，造成车辆失控。此外，如果毛绒坐垫没有固定好，也会影响到驾驶者的操控，坐垫移动也很可能引发事故。

■ 骑电动车慎用“挡风被” 部分款式“挡风被”的手套与护膝一体，拐小弯或急转弯时，车把会受其限制，容易摔倒。另外，“挡风被”的宽度超出车把宽度，易被两侧车辆刮蹭。骑电动车要保暖，最好选择护膝。

■ 禁用大功率万用孔插座 冬季许多家庭长时间使用大功率电器，因插座过热导致的火灾时有发生。万用孔插座因其插孔较大，插座的接片与电器插头接触面积过小，容易使接触片过热导致火灾发生。2010年6月1日，国家质检总局等部门已明确禁止生产万用孔插座。

■ 取暖小心煤气中毒 煤气中毒时病人最初感觉为头痛、头昏、恶心、呕吐、软弱无力，当他意识到中毒时，一般仅有少数人能打开门，大部分病人迅速发生抽搐、昏迷，两颊、前胸皮肤及口唇呈櫻桃红色，如救治不及时，可很快呼吸抑制而死亡。笔者提醒，使用燃煤取暖一定要选择合格的取暖炉具，正确安装。不要使用小煤炉、炭盆、铁桶等无法安装烟囱的炉具，要定期检查炉具是否完好，烟囱是否密封严密，经常清理烟道。最好在家里装一台一氧化碳报警器，能防患于未然。

冬季应注意的致命危险

◆ 李鸿林

